



Gebakken rode poon, Noordzeekrab, venkel en jus van strandkrab en vadouvan

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 500g rode poon
- 15g hoeveboter
- peper en zout
- 100g Noordzeekrab
- 5el olijfolie
- 10g bieslook
- 10g koriander
- citroenrasp
- 500g strandkrabbetjes
- 50g tomaat
- 5dl witte wijn
- 3dl visbouillon
- 40g ui
- 40g venkel
- 40g wortel
- 20 peperbolletjes
- 10g sinaasappelschil
- 10g knoflook
- 3g zout
- 1g cayennepeper
- 50g room
- 10g vadouvan
- 5g oploskoffie
- 8 schijven venkel
- 10cl olijfolie
- 2cl sushiazijn
- peper en zout



Bereiding

Verwijder de graten van de vis en snijd die mooi doormidden. Kruid die met peper en zout en bak de rode poon in hoeveboter.

Kook de noordzeekrab en haal het vlees eruit. Vermeng dit met wat olijfolie, bieslook, koriander en citroenrasp.

Hak de strandkrabbetjes in grove stukken. Doe ze in een pan en zet aan in olie, voeg wat tomaat toe en blus af met witte wijn. Voeg visbouillon toe.

Snijd een grove mirepoix van wortel, ui en venkel en voeg samen met de peperkorrels, sinaasappelschil, knoflook en de kruiden toe aan de strandkrabben. Voeg witte wijn toe en laat ongeveer 1 uur trekken.

Passeer door een zeef en breng op smaak met zout en wat cayennepeper.

Klop wat room mooi vast en breng op smaak met wat vadouvan en oploskoffie.



Snijd de venkel in rechte repen zodat je mooie schijfjes bekomt.

Leg de helft van de venkel enkele minuten in olijfolie met peper, zout en sushi-azijn en bak de andere helft op de plancha.

Schik de krab in het midden van het bord en leg er de gemarineerde venkel op. Leg vervolgens de rode poonfilet op de gebakken venkel. Spuit wat room naast de filet en overgiet met de jus van strandkrab.

Foto: Frank Croes

Bron: Culinaire Ambiance